

杨式十八式圆形行功太极拳剑



[杨式十八式圆形行功太极拳剑 下载链接1](#)

著者:张楚全

出版者:人民体育出版社

出版时间:2000-7

装帧:

isbn:9787500918240

为了满足广大太极拳爱好者的需要，根据多年实践及练拳体会，着手编排了一套不受场地限制、不受时间限制、不受年龄限制、好学易懂、锻炼效果好、具有四大特点的“十八势圆形行功太极拳”。十八势拳套路编妥后，编者经过多年的实践练习，感到效果良好。数百名学员通过练习此拳后，也反映相当不错，一致认为，此拳练后身体非常舒服。

十八势拳对强身健体有独到的功效，因此深受广大群众的喜爱。

作者介绍：

目录：上篇 十八势圆形行功太极拳

第一章 十八势圆形行功太极拳的风格特点

第二章 “行动”的概念：练身、练气、练心

第三章 十八势圆形行功太极拳的练功方法

第四章 科学的休息方法

第五章 十八势圆形行功太极拳套路

第六章 “十八势”保健治病方法

附录：十八势圆形行功太极拳运行方位图

下篇 十八势圆形行功太极剑

第一章

· · · · · (收起)

[杨式十八式圆形行功太极拳剑 下载链接1](#)

标签

评论

[杨式十八式圆形行功太极拳剑 下载链接1](#)

书评

[杨式十八式圆形行功太极拳剑_下载链接1](#)